



**НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ**  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
ЭКОНОМИКО-ПРАВОВАЯ ШКОЛА

**ЗАДАНИЯ**  
**ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Методические рекомендации родителям учащихся СЭПШ  
по работе с детьми

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВАЯ ШКОЛА

**ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Методические рекомендации родителям учащихся СЭПШ  
по работе с детьми

Харьков  
Издательство НУА  
2016

УДК 373.3.016: 796 (072)  
ББК 74.267.5-267-260.11  
К 60

*Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
Народной украинской академии.  
Протокол № 2 от 05.09.2016*

С о с т а в и т е л ь *Ж. А. Колисниченко*

Р е ц е н з е н т *канд. техн. наук М. А. Красуля*

У методичних рекомендаціях узагальнено досвід викладачів СЕПШ з оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів за допомогою спеціальних тестів, а також наведено комплекси вправ для профілактики різних захворювань та елементи східної гімнастики. Надано рекомендації щодо їх практичного використання. Тести та комплекси рекомендується використовувати батькам у домашніх умовах для самостійної роботи з дітьми, а також вчителям на уроках фізичної культури.

Для батьків учнів та вчителів загальноосвітніх шкіл.

К 60 **Задания** для самостоятельных занятий физической культурой : метод. рекомендации родителям учащихся СЭПШ по работе с детьми / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Ж. А. Колисниченко]. – Харьков : Изд-во НУА, 2016. – 24 с.

В методических рекомендациях обобщен опыт учителей СЭПШ по оцениванию уровня физической подготовленности учащихся с помощью специальных тестов, а также приведены комплексы упражнений для профилактики различных заболеваний и элементы восточной гимнастики. Даны рекомендации по их практическому использованию. Тесты и комплексы рекомендуется использовать родителям в домашних условиях для самостоятельной работы с детьми, а также учителям на уроках физической культуры.

Для родителей учащихся и учителей общеобразовательных школ.

**УДК 373.3.016: 796 (072)**  
**ББК 74.267.5-267-260.11**

© Народная украинская академия, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	5
I. ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	7
II. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	15
III. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23

## **Обращение к родителям!**

Уважаемые родители! Вы привели своих детей в нашу школу, перед педагогическим коллективом которой стоит гуманная и благородная цель – воспитание гармонически развитых в духовном, нравственном и физическом плане детей. Именно нашим детям предстоит строительство будущего нашей Родины – Украины.

Большое внимание в нашей школе уделяется формированию бережного отношения детей к своему здоровью и физическому развитию. Не зря мы поставили задачу превращения СЭПШ в школу здоровья.

Это вызвано, в первую очередь, ухудшением состояния здоровья детей. По статистическим данным, до 50 % детей в Украине, приходящих в 1-е классы общеобразовательных школ, имеют существенные отклонения в состоянии здоровья, а к 11-му классу их количество достигает уже 90%. Резко прогрессируют у детей хронические ревматические болезни сердца, гипертония, неврозы, артриты, сколиоз, ожирение и т.д. Ситуация усугубляется и вследствие возрастающей популярности у детей и молодежи привлекательных видов нефизической деятельности (игровых автоматов, компьютерных игр, посещение «Макдональдсов» и т. п.).

Низкий уровень оздоровительной двигательной активности приводит к закладке фундамента будущих заболеваний.

Мы предлагаем не ставить перед ребенком альтернативы: знания в обмен на здоровье. И просим Вас совместно с нами решать благородную задачу укрепления здоровья наших детей, приобщения их к здоровому образу жизни.

## ВВЕДЕНИЕ

«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями...»

*Платон*

Физические упражнения – это мощное средство всестороннего воспитания детей и подростков: они не только улучшают физическое состояние ребенка, но и способствуют реализации целого ряда задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

В наши дни каждый взрослый, каждый школьник знает, что физические упражнения очень полезны для здоровья.

Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным, хотя сейчас, к сожалению, малоподвижных детей можно часто встретить среди школьников и даже дошкольников из-за резко снизившейся в последние годы физической нагрузки. Если дефицит двигательной активности у взрослых людей постепенно приводит к развитию патологических процессов и ухудшению здоровья, то для детей деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции детей. Например, в исследованиях психологов показана прямая корреляционная связь характера двигательной активности с проявлениями восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Движения способствуют увеличению словарного запаса детской речи, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое состояние ребенка. Иными словами, двигательная активность не только создает энергетическую основу для нормального роста и развития, но и стимулирует формирование психических функций.

Конечно же, физические упражнения помогают и в учебе. Во-первых, регулярные занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье и повышают иммунитет организма. Юные спортсмены не боятся резких охлаждений, меньше болеют простудными заболеваниями: ангиной, бронхитом, катаром, гриппом. Поэтому они реже пропускают уроки в школе и не отстают в учебе.

Во-вторых, под влиянием физических упражнений улучшается физическое развитие, увеличивается объем грудной клетки и становится более глубоким вдох и выдох, возрастает содержание гемоглобина в крови. Все это способствует лучшему питанию нервной системы и особенно головного мозга кислородом. Поэтому повышается не только физическая, но и умственная работоспособность детей.

Из вышесказанного следует, что каждому ребенку необходимо не только знать, но и хорошо понимать, какое огромное влияние физические упражнения оказывают на организм. Очень важно выработать у школьников сознательную и ежедневную потребность в физических упражнениях, как потребность в работе, еде, сне.

Приведенные далее тесты помогут родителям в определении уровня физической подготовленности их ребенка в домашних условиях. А комплексы самостоятельных физических упражнений для детей помогут в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта в домашних условиях.

# I. ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Целью занятий физической культурой является освоение жизненно важных и потому обязательных для детей всех возрастов двигательных умений и навыков. Значимость овладения двигательными умениями и навыками огромна. Обретенные умения и навыки дают возможность более экономно расходовать физические и психические силы, позволяют быстро и точно выполнять действия, входящие в целостную двигательную деятельность; частично освобождают сознание от непрерывного внимания к способу выполнения действий, что дает возможность сосредоточиться на новых, возникающих в ходе сложного действия задачах. Слаженное, точное и быстрое выполнение действий вызывает положительные эмоции, заметно влияющие на успешность выполнения «двигательной работы».

Закономерности формирования двигательных умений и навыков определяют стратегию процесса обучения детей и содержание его отдельных этапов. Так, благодаря предложенным ниже «Тестам оценивания уровня физической подготовленности», родители смогут самостоятельно, в домашних условиях, определить степень овладения детьми двигательными умениями и навыками, приобретенными на уроках по физической культуре, а также выявить уровень физического развития своих детей.

Для тестирования предлагается следующая шкала оценок:

- высокий уровень – 63-66 баллов;
- достаточный уровень – 45-62 балла;
- средний уровень – 27-44 балла;
- низкий уровень – 12-26 баллов.

*Таблица 1.1*

## Тесты для самостоятельного оценивания уровня физической подготовленности учащихся 1-х классов

Вид тестирования	Пол	Нормативы / баллы			
		11	8	5	2
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	14	11	7	4
	Д	8	6	5	3
Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	4	3	2
	Д	4	3	2	1
Поднимание туловища в сед из исходного положения лежа на спине (раз в 1 мин)	М	26	22	18	14
	Д	26	22	18	14
Прыжок в длину с места (см)	М	130	117	105	93
	Д	120	109	99	90
Наклон туловища вперед из седа (см)	М	8	5	3	1
	Д	10	7	4	2

Окончание таблицы 1.1

Прыжки на скакалке за 10 сек (раз)	М	16	14	12	8
	Д	20	18	16	12

Таблица 1.2

**Тесты для самостоятельного оценивания уровня физической подготовленности учащихся 2-х классов**

Вид тестирования	Пол	Нормативы / баллы			
		11	8	5	2
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	18	14	10	6
	Д	10	7	5	3
Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	4	3	2
	Д	4	3	2	1
Поднимание туловища в сед из исходного положения лежа на спине (раз в 1 мин)	М	30	26	21	17
	Д	30	26	21	17
Прыжок в длину с места (см)	М	145	133	119	106
	Д	128	117	106	96
Наклон туловища вперед из седа (см)	М	9	7	5	3
	Д	12	9	5	3
Прыжки на скакалке за 10 сек (раз)	М	18	16	14	10
	Д	22	20	18	14

Таблица 1.3

**Тесты для самостоятельного оценивания уровня физической подготовленности учащихся 3-х классов**

Вид тестирования	Пол	Нормативы / баллы			
		11	8	5	2
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	20	16	12	7
	Д	11	8	6	3
Подтягивание на перекладине (раз)	М	6	5	4	3
	Д	5	4	3	2
Поднимание туловища в сед из исходного положения лежа на спине (раз в 1 мин)	М	33	28	23	19
	Д	33	28	23	19
Прыжок в длину с места (см)	М	156	142	129	116
	Д	135	124	113	103
Наклон туловища вперед из седа (см)	М	10	8	6	3
	Д	14	11	7	4
Прыжки на скакалке за 10 сек (раз)	М	20	18	16	12
	Д	24	22	20	16

Таблица 1.4

**Тесты для самостоятельного оценивания уровня физической  
подготовленности учащихся 4-х классов**

Вид тестирования	Пол	Нормативы / баллы			
		11	8	5	2
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	23	18	14	10
	Д	12	10	7	5
Подтягивание на перекладине (раз)	М	6	5	4	3
	Д	5	4	3	2
Поднимание туловища в сед из исходного положения лежа на спине (раз в 1 мин)	М	36	31	26	18
	Д	36	31	26	18
Прыжок в длину с места (см)	М	167	152	138	125
	Д	143	131	120	109
Наклон туловища вперед из седа (см)	М	11	9	6	4
	Д	16	13	9	5
Прыжки на скакалке за 10 сек (раз)	М	22	20	18	14
	Д	26	24	22	18

Таблица 1.5

**Тесты для самостоятельного оценивания уровня физической  
подготовленности учащихся 5-х классов**

Вид тестирования	Пол	Нормативы / баллы			
		11	8	5	2
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	25	20	16	11
	Д	13	11	7	5
Подтягивание на перекладине (раз)	М	7	6	5	4
	Д	5	4	3	2
Поднимание туловища в сед из исходного положения лежа на спине (раз в 1 мин)	М	38	33	28	23
	Д	38	33	28	23
Прыжок в длину с места (см)	М	177	161	147	134
	Д	150	138	127	117
Наклон туловища вперед из седа (см)	М	12	10	7	5
	Д	17	13	9	6
Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	М	40	38	36	30
	Д	44	42	40	34

Таблица 1.6

**Тесты для самостоятельного оценивания уровня физической  
подготовленности учащихся 6-х классов**

Вид тестирования	Пол	Нормативы / баллы			
		11	8	5	2
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	28	23	18	13
	Д	15	12	8	5
Подтягивание на перекладине (раз)	М	8	7	6	5
	Д	6	5	4	3
Поднимание туловища в сед из исходного положения лежа на спине (раз в 1 мин)	М	41	35	29	25
	Д	39	34	28	23
Прыжок в длину с места (см)	М	187	172	156	143
	Д	157	145	129	117
Наклон туловища вперед из седа (см)	М	12	10	8	5
	Д	17	14	10	6
Прыжки на скакалке за 20 сек (раз)	М	44	42	40	34
	Д	50	48	46	40

Таблица 1.7

**Тесты для самостоятельного оценивания уровня физической  
подготовленности учащихся 7-х классов**

Вид тестирования	Пол	Нормативы / баллы			
		11	8	5	2
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	30	25	19	14
	Д	16	13	10	6
Подтягивание на перекладине (раз)	М	9	8	7	6
	Д	6	5	4	3
Поднимание туловища в сед из исходного положения лежа на спине (раз в 1 мин)	М	43	36	30	26
	Д	40	35	30	26
Прыжок в длину с места (см)	М	198	181	166	151
	Д	165	152	140	129
Наклон туловища вперед из седа (см)	М	13	11	8	6
	Д	18	14	10	7
Прыжки на скакалке за 20 сек (раз)	М	50	48	46	40
	Д	56	54	52	46

Таблица 1.8

**Тесты для самостоятельного оценивания уровня физической  
подготовленности учащихся 8-х классов**

Вид тестирования	Пол	Нормативы / баллы			
		11	8	5	2
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	33	28	22	17
	Д	17	13	10	7
Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	9	8	7
	Д	6	5	4	3
Поднимание туловища в сед из исходного положения лежа на спине (раз в 1 мин)	М	45	38	32	27
	Д	41	36	31	27
Прыжок в длину с места (см)	М	208	190	175	160
	Д	172	159	147	137
Наклон туловища вперед из седа (см)	М	14	12	11	7
	Д	18	15	11	7
Прыжки на скакалке за 25 сек (раз)	М	54	52	50	44
	Д	60	58	56	50

Таблица 1.9

**Тесты для самостоятельного оценивания уровня физической  
подготовленности учащихся 9-х классов**

Вид тестирования	Пол	Нормативы / баллы			
		11	8	5	2
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	36	29	34	18
	Д	18	14	11	7
Подтягивание на перекладине (раз)	М	11	10	9	8
	Д	7	6	5	4
Поднимание туловища в сед из исходного положения лежа на спине (раз в 1 мин)	М	47	40	34	28
	Д	42	37	32	28
Прыжок в длину с места (см)	М	219	201	185	170
	Д	179	166	154	143
Наклон туловища вперед из седа (см)	М	15	13	11	7
	Д	19	15	11	8
Прыжки на скакалке за 25 сек (раз)	М	62	60	58	52
	Д	68	66	64	58

Таблица 1.10

**Тесты для самостоятельного оценивания уровня физической  
подготовленности учащихся 10-х классов**

Вид тестирования	Пол	Нормативы / баллы			
		11	8	5	2
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	37	31	26	20
	Д	19	16	12	8
Подтягивание на перекладине (раз)	М	12	11	10	9
	Д	7	6	5	4
Поднимание туловища в сед из исходного положения лежа на спине (раз в 1 мин)	М	49	42	36	29
	Д	43	38	33	29
Прыжок в длину с места (см)	М	229	211	195	179
	Д	187	173	161	149
Наклон туловища вперед из седа (см)	М	16	14	11	8
	Д	19	16	12	8
Прыжки на скакалке за 30 сек (раз)	М	68	66	64	58
	Д	74	72	70	64

Таблица 1.11

**Тесты для самостоятельного оценивания уровня физической  
подготовленности учащихся 11-х классов**

Вид тестирования	Пол	Нормативы / баллы			
		11	8	5	2
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	40	34	28	22
	Д	20	16	12	8
Подтягивание на перекладине (раз)	М	13	12	11	10
	Д	7	6	5	4
Поднимание туловища в сед из исходного положения лежа на спине (раз в 1 мин)	М	50	44	37	31
	Д	44	39	35	30
Прыжок в длину с места (см)	М	240	222	205	188
	Д	193	180	167	155
Наклон туловища вперед из седа (см)	М	17	14	11	8
	Д	20	16	12	9
Прыжки на скакалке за 30 сек (раз)	М	74	72	70	64
	Д	88	86	84	78

## Рекомендации по выполнению выше предложенных тестов

### *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*

*Описание проведения тестирования.* Участник тестирования принимает положение упора лежа, руки прямые на ширине плеч кистями вперед, туловище и ноги образуют прямую линию, пальцы стоп ставятся на пол. По команде «можно» участник начинает ритмично с полной амплитудой сгибать и разгибать руки.

*Результатом* тестирования является количество безошибочных сгибаний и разгибаний рук за одну попытку.

*Общие указания и замечания.* При сгибании рук необходимо касаться грудью опоры. Не допускается касаться опоры бедрами, менять прямое положение тела и ног, находиться в исходном положении и с согнутыми руками более чем 3 секунды, ложиться на пол, разгибать руки поочередно, разгибать и сгибать руки не с полной амплитудой. Сгибание и разгибание рук, выполненные с ошибками, не засчитываются.

### *Подтягивание*

*Описание проведения тестирования.* Участник тестирования хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч, руки прямые. По команде «можно», сгибая руки, он подтягивается до такого положения, когда его подбородок находится над перекладиной. Потом участник полностью выпрямляет руки, опускаясь в вис. Упражнение повторяется столько раз, сколько у участника хватит сил.

*Результатом* тестирования является количество безошибочных подтягиваний, во время которых не нарушено ни одно условие.

В виде исключения, для детей дошкольного и младшего школьного возраста установлена система дробных оценок тестирования.

Если участник испытания подтягивался до положения, при котором визуально регистрируется незначительный, но ярко выраженный угол сгибания рук в локтевых суставах, то ему засчитывается 1/3 подтягивания. Подтягивание до положения, при котором голова участника достигает уровня перекладины, оценивается как 1/2 подтягивания. Если участник достигает перекладины кончиком носа, ему засчитывается 1/3 подтягивания.

*Общие указания и замечания.* Каждому участнику разрешается только один подход к перекладине.

Не разрешается раскачиваться во время подтягивания, делать лишние движения ногами в помощь себе.

Тестирование прекращается, если участник делает остановку на 2 и более секунды или ему не удастся зафиксировать нужное положение более чем 2 раза подряд.

### *Поднятие в сед за 1 минуту*

*Описание проведения тестирования.* Участник тестирования ложится спиной на ровную поверхность, ноги согнуты в коленях под прямым углом, расстояние между ступнями – 30 сантиметров, пальцы рук соединены за головой. Партнер держит его ступни так, чтобы пятки касались опоры. После команды «можно» участник переходит в положение сидя и касается локтями коленей, потом снова возвращается в исходное положение, касаясь спиной и руками мата, после чего снова возвращается в положение сидя. На протяжении 1 минуты он повторяет упражнение с максимальной частотой.

*Результатом* тестирования является количество подъемов из положения лежа в положение сидя на протяжении 1 минуты.

*Общие указания и замечания.* Отталкиваться от мата руками запрещается. Участник тестирования должен пытаться выполнять упражнение без остановки, но и после остановки тестирование можно продолжать.

### *Наклоны туловища вперед из положения сидя*

*Описание проведения тестирования.* Участник тестирования сидит на полу так, чтобы его пятки касались линии АБ босиком. Расстояние между пятками – 20–30 сантиметров. Ступни расположены к полу вертикально. Руки лежат на полу между коленями ладонями вниз. Партнер держит ноги на уровне коленей во избежание их сгибания. По команде «можно» участник тестирования плавно наклоняется вперед, не сгибая ног, пытается дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона следует удерживать на протяжении 2 секунд, фиксируя пальцы на разметке. Тест повторяется дважды.

*Результатом* тестирования является метка на перпендикулярной разметке в сантиметрах, к которой участник дотянулся кончиками пальцев рук в лучшей из двух попыток.

*Общие указания и замечания.* Упражнение должно выполняться плавно. Если участник сгибает ноги в коленях, попытка не засчитывается.

### *Прыжки в длину с места*

*Описание проведения тестирования.* Участник тестирования становится носками к линии, делает взмах руками назад, потом резко выносит их вперед, отталкиваясь ногами, прыгает как можно дальше.

*Результатом* тестирования является дальность прыжка в сантиметрах в лучшей из двух попыток (замер осуществляется по точке касания пятками).

*Общие указания и замечания.* Место отталкивания и приземления должны находиться на одном уровне.

## **II. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Обучение физическим упражнениям должно рассматриваться как целостный воспитательно-образовательный процесс. Он не даст эффекта, если будет проводиться от случая к случаю. Кроме того, системность занятий позволяет лучше видеть и сдвиги в развитии ребенка, и промахи в методике, и специфику перехода от одного упражнения к другому. Систематически занимаясь с ребенком, вы наверняка заметите, что усвоение нового всегда требует от него определенных физических и психических усилий. Это естественно: новое физическое упражнение всегда противоречиво по отношению к достигнутому уровню развития и приобретенным ранее двигательным умениям и навыкам. Но именно преодоление этого противоречия и составляет основную движущую силу физического развития ребенка. А так как физическая культура очень тесно связана с профилактическим направлением медицины, то ее значение для физического развития и здоровья ребенка возрастает с каждым днем.

Однако прежде чем приступать к выполнению профилактических упражнений, нужно точно знать степень заболевания ребенка и только с разрешения врача приступать к самостоятельному выполнению физических упражнений в домашних условиях.

Все дети, относящиеся к специальной медицинской группе, условно делятся на три группы в зависимости от заболевания:

1. Опорно-двигательного аппарата.
2. Сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Желудочно-кишечного тракта.

Исходя из этой классификации были разработаны приведенные ниже комплексы самостоятельных упражнений для учащихся.

С целью профилактики указанных заболеваний данные комплексы могут быть использованы и для занятий с детьми, относящимися к основной и подготовительной медицинским группам.

**Комплекс самостоятельных упражнений для учащихся  
при заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

Исходное положение	Описание упражнений	Дозир	Примечание
Узкая стойка, руки к плечам	1 – руки вверх (вдох) 2 – возвращаемся в исходное положение (выдох) 3–4 – то же	10 раз	Темп медленный
Основная стойка	1 – отведение рук назад, правая нога назад на носок (вдох) 2 – исходное положение (выдох) 3–4 – то же левой	8 раз	Выпрямляем с легким прогибом в грудном отделе позвоночника
Узкая стойка, руки в «замок» на затылок	1 – руки вверх 2 – возвращение в исходное положение 3–4 то же	10 раз	Дыхание произвольное
Узкая стойка, палка внизу	1 – полуприсед, руки вперед 2 – исходное положение 3–4 – то же	6 раз	Руки поднимаются до горизонтального положения
Узкая стойка, палка на лопатках	1 – наклон вперед, палка вверх 2 – исходное положение 3–4 – то же	6 раз	Дыхание произвольное
Узкая стойка, руки перед грудью	1 – отведение прямых рук в стороны–вдох 2 – исходное положение 3–4 – то же	12 раз	Руки отводить только прямые
Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты	1 – поднятие таза с переходом в положение «полумост» (вдох) 2 – исходное положение (выдох) 3–4 – то же	4 раза	Выполнять только в медленном темпе
Лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах	1 – прогибание позвоночника в грудном отделе, опускаясь на локти (вдох) 2 – исходное положение (выдох) 3 – 4 – то же	5 раз	При выполнении не делать большой прогиб
Лежа на животе, руки согнуты в локтях	1 – прогибание туловища в грудном отделе, опираясь на предплечья (вдох) 2 – исходное положение (выдох) 3 – 4 – то же	5 раз	Упражнение выполняется строго под счет
Лежа на животе, руки на пояс	1 – прогибание туловища с одновременным подниманием правой ноги назад (вдох) 2 – исходное положение (выдох) 3 – 4 – то же левой ногой	10 раз	Выполняется поочередно каждой ногой

Окончание таблицы 2.1

Лежа на животе, палка на лопатках	1 – прогибание туловища через палку 2 – исходное положение 3 – 4 – то же	8 раз	Дыхание произвольное
Стоя на коленях с упором на кисти рук	1 – левую руку вверх, правую ногу назад (вдох) 2 – исходное положение (выдох) 3 – 4 – то же левой ногой, правой рукой	6 раз	Следить за координацией движений
Стоя на коленях, сидя на пятках, опираясь руками о пол	1 – сгибая руки в локтях, продвинуть туловище вперед 2 – исходное положение 3 – 4 – то же	8 раз	Прогибаться в грудной части позвоночника
Узкая стойка, руки на затылок	1 – руки вверх (вдох) 2 – исходное положение (выдох) 3 – 4 – то же	10 раз	Дыхание произвольное

Таблица 2.2

**Комплекс самостоятельных упражнений для учащихся при заболеваниях дыхательной системы**

Исходное положение	Описание упражнений	Дозир	Примечание
Узкая стойка, кисти на нижних ребрах сбоку	1 – локти назад (вдох) 2 – сдавливая руками грудную клетку, локти вперед (выдох) 3–4 – то же	6 раз	Выполнять в среднем темпе
Узкая стойка, руки внизу	1 – сгибание рук к плечам 2 – выпрямить руки в стороны 3 – сгибание рук к плечам 4 – исходное положение	8 раз	Дыхание свободное, темп средний
Узкая стойка, руки согнуты, кисти на затылке	1 – поворот туловища вправо (вдох) 2 – исходное положение (выдох) 3–4 – то же влево	10 раз	Упражнение выполняется в среднем темпе
Узкая стойка, руки на пояс	1 – наклон влево (вдох) 2 – исходное положение (выдох) 3–4 – то же вправо	10 раз	Выполняется точно под счет
Узкая стойка, руки на пояс	1 – прямую ногу назад с одновременным отведением локтей назад (вдох) 2 – исходное положение (выдох) 3–4 – то же	8 раз	Дыхание произвольное
Узкая стойка, руки на пояс	Диафрагмальное дыхание	10 раз	На вдохе брюшная стенка поднимается, на выдохе – опускается

Окончание таблицы 2.2

Основная стойка	1 – правую ногу на носок, палку вверх, прогнуться-вдох 2 – исходное положение-выдох 3–4 – то же левой ногой	10 раз	Выполняется в среднем темпе
Широкая стойка, палка за спиной (на крестце)	1 – наклон вперед, палку вверх (выдох) 2 – исходное положение (вдох) –4 – то же	8 раз	При наклонах спину держать прямо
Широкая стойка, палка горизонтально вверх	1 – наклон влево (выдох) 2 – исходное положение (вдох) 3–4 – то же вправо	8 раз	Выполнять в среднем темпе
Узкая стойка, палка горизонтально внизу	1 – палку вверх (вдох) 2 – присед (выдох) 3–4 – то же	10 раз	Спину стараться держать прямо
Основная стойка	1 – вдох (3 сек) 2 – выдох (6 сек) с произношением [Ш], [Ж] 3–4 – то же	10 раз	Выдох удлиненный, следить за движением брюшной стенки

Таблица 2.3

**Комплекс самостоятельных упражнений для учащихся при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Исходное положение	Описание упражнений	Дозир	Примечание
Стоя правым боком к опоре*, опираясь правой рукой о опору.	1 – глубоко вдохнуть 2 – на выдохе маховые движения левой ногой вперед-назад 3–4 – то же 5–8 – то же левым боком	10 раз	Выполнять с максимальной амплитудой, не допуская болезненности
Стоя лицом к опоре в узкой стойке, держась двумя руками о опору	1 – глубоко вдохнуть 2 – на выдохе круговые движения левой ногой в тазобедренном суставе (внутрь) 3–4 – то же наружу 5–8 – то же правой ногой	4 раза	Выполнять с максимальной амплитудой, нога чуть согнута в колене
Стоя лицом к опоре, правая нога на носок на опоре	1–3 – пружинящие наклоны туловища вперед, руками коснуться носка 4 – исходное положение 5–8 – то же левой ногой	6 раз	Дыхание произвольное, темп медленный
Стоя лицом к опоре в узкой стойке, держась двумя руками об опору	1 – вдох 2 – на выдохе присед 3–4 – то же	6 раз	Следить за дыханием

Окончание таблицы 2.3

Стоя лицом к опоре в узкой стойке, держась двумя руками о опору	1 – вдох 2 – на выдохе 3 пружинящих наклона вперед 3–4 – то же	6 раз	Расстояние от опоры приблизительно 80 см.
Стоя спиной к опоре в узкой стойке, руки сзади на опоре	1 – шаг правой ногой вперед – прогнуться 2 – исходное положение 3–4 – то же левой ногой	10 раз	Дыхание произвольное, прогибаться в полную силу
Стоя в узкой стойке спиной к опоре, руки сзади на опоре	1–3 – медленные приседания 4 – исходное положение	4 раза	Расстояние от опоры 1 шаг выполнять без напряжения
Основная стойка, лицом к опоре, держась руками о опору	1–3 – медленно подняться на носки 4 – исходное положение	6 раз	Выполнять в медленном темпе
Упор стоя на коленях лицом к опоре, держась за опору руками	Вдох (3") 1–3 – пружинящие наклоны вперед на выдохе (6") 4 – исходное положение	8 раз	Расстояние 1,5 – 2 шага. Выполнять в медленном темпе

\* В качестве опоры могут использоваться гимнастическая стенка, спинка стула, стол и прочее.

Таблица 2.4

**Комплекс самостоятельных упражнений для учащихся при заболеваниях желудочно-кишечного тракта**

Исходное положение	Описание упражнений	Дозир	Примечание
Узкая стойка, руки вперед ладонями внутрь	1 – 4 – на каждый счет рывки руками: вверх-назад	15 раз	Выполняется с максимальной амплитудой
Основная стойка	1 – 4 – махи прямой левой ногой: вперед-назад 5 – 8 – то же правой ногой	10 раз	Выполняется с опорой
Основная стойка	1 – наклон вперед, касаясь пальцами пола 2 – исходное положение 3 – 4 – то же	20 раз	Ноги в коленях стараться не сгибать
Узкая стойка, правая рука на груди, левая на животе	Диафрагмальное дыхание	6 раз	На вдохе брюшная стенка поднимается, на выдохе – опускается

*Окончание таблицы 2.4*

Стоя левым боком к опоре, руки на опоре	1 – 3 – пружинистые наклоны влево 4 – поворот кругом 5 – 8 – то же правым боком, со сменой положения рук	6 раз	Расстояние от опоры 2 шага, во время наклона, выполняется удлинённый выдох
Стоя спиной к опоре в узкой стойке, руки сзади на опоре	1 – подняться на носки 2 – исходное положение 3 – полуприсед 4 – исходное положение	8 раз	Темп средний, дыхание произвольное
Стоя спиной к опоре в широкой стойке	1 – наклон назад, коснуться опоры (выдох) 2 – исходное положение (вдох) 3 – 4 – то же	10 раз	Выполняется с прямыми ногами
Стоя спиной к опоре в узкой стойке, руки сзади на опоре	1 – прогнуться (вдох) 2 – исходное положение (выдох) 3 – 4 – то же	10 раз	Выполняется в среднем темпе, расстояние от опоры 1,5 – 2 шага
Узкая стойка, мяч в руках внизу	1 – подбросить мяч вверх, хлопок 2 – словить мяч 3 – наклон вперед, мячом коснуться пола 4 – исходное положение	10 раз	Дыхание произвольное
Узкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке	1 – 4 – перекатывая мяч из руки в руку, обнести его вокруг талии влево 5 – 8 – то же вправо	12 раз	Круговые движения тазом с максимальной амплитудой
Основная стойка	1 – руки к плечам, развести локти (вдох), 3 сек 2 – 3 – 4 – расслабленно опустить руки (выдох), 6 сек	8 раз	Выполнять в медленном темпе

**Элементы восточной оздоровительной гимнастики – важный элемент профилактики разных заболеваний.**

Существует множество разновидностей восточной гимнастики, различающихся по степени сложности и методам воздействия на организм. Один из наиболее популярных комплексов именуется «у-цинъ-си», что в переводе означает «игры пяти зверей».

Его изобретателем считается живший в Древнем Китае врач Хуа То. Он вошел в историю как выдающийся хирург, владевший к тому же методами иглоукалывания и обезболивания. Хуа-То не забывал и о профилактике недугов. Именно этому служила разработанная им гимнастика, имитирующая повадки тигра, оленя, журавля, обезьяны и медведя.

«Игры пяти зверей» — достаточно сложный комплекс, требующий на разучивание немало времени и сил. Но существует и упрощенная версия этой гимнастики, предназначенная для детей как школьного, так и дошкольного возраста. Будет полезна она и взрослым, которым по ряду причин (миотрофия,

заболевания периферической нервной системы, нарушение координации движений) показано ограничение физических нагрузок.

#### *Поза тигра*

Исходное положение – колени – кистевое положение, руки и ноги выпрямлены, ладони, и ступни плотно соприкасаются с полом. Из такого положения сделать пять или более прыжков вперед и назад. Затем из исходного положения опуститься животом к полу, выдвигая вперед грудь и отводя голову назад, вернуться в исходное положение. Повторить это движение столько же раз, сколько было выполнено прыжков.

#### *Поза оленя*

Исходное положение – стоя на полу, обе ноги прижаты полной ступней. Поставить на пол обе ладони, и совершать повороты головой: поочередно три раза влево и три раза вправо. После этого поочередно поднимать прямые ноги назад и вверх. Упражнение должно совершаться с усилием, но без большого перенапряжения.

#### *Поза медведя*

Исходное положение – лежа на полу - на спине, колени прижаты к груди, их обхватывают руки, голова наклонена вперед. Несколько раз перекатится влево - вправо. Затем встать на колени, коснуться подбородком пола, вытянуть руки над головой и расслабиться.

#### *Поза обезьяны*

Для этого упражнения понадобится перекладина или турник.

Подтянуться максимальное число раз, касаясь перекладины подбородком. Затем перебросить через перекладину ноги так, чтобы повиснуть на подколенных ямках. Освободив руки, скрестить ладони на затылке и совершить головой несколько круговых движений вправо и влево.

#### *Поза птицы*

Исходное положение – стоя на одной ноге, вторая нога вытянута назад, корпус параллельно полу. Развести широко в стороны руки, голова поднята. По очереди совершать повороты головой вправо и влево, при этом напрягая и расслабляя мимические мышцы лица. Затем отвести руки назад, не сгибая локти так, чтобы соединились лопатки. Согнуть поднятую ногу в колене и взяться за ступню одноименной рукой. Другая рука вытянута вперед. Смотреть по направлению кончиков пальцев, и постараться простоять, так как можно дольше, затем поменять опорную ногу и повторить упражнение.

Весь этот гимнастический комплекс необходимо выполнять в медленном темпе, не забывая о контроле дыхания. После завершения всех упражнений следует отдохнуть пару минут, затем растереться нагретым полотенцем и принять теплый душ.

### III. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Исходя из вышеизложенного материала, можно сделать следующие практические рекомендации для родителей.

1. Данные комплексы физических упражнений, необходимы для детей любого возраста, так как укрепляют их здоровье, развивают двигательные качества, закрепляют двигательные навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений, обогащают детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями, повышают активность, воспитывают волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, скромность.

2. Следует стараться организовывать выполнение «Комплекса самостоятельных упражнений» на свежем чистом воздухе, так как вместе с благоприятным воздействием на организм ребёнка физических упражнений добавляется и закаляющее влияние естественных сил природы: солнца, воздуха, воды.

3. Очень важно создать для физических упражнений необходимые условия, отвечающие гигиеническим требованиям детей: наличие свободного места, свежего воздуха, необходимого инвентаря и оборудования, свободный доступ ко всем атрибутам, а также спортивная одежда и обувь.

4. Стараться проследить регулярную тенденцию посещения детьми уроков физической культуры, так как только систематическое посещение уроков даст положительный эффект как в физическом развитии учащихся, так и в развитии двигательных умений и навыков.

5. Приступать к «Комплексам самостоятельных упражнений» можно только по разрешению врача. При этом каждый комплекс соответствует только одной группе заболеваний.

6. Стараться ежемесячно тестировать детей в домашних условиях. Если не наблюдается положительной тенденции в изменении уровня физической подготовленности, это говорит о несистематичности занятий физическими упражнениями.

7. Во время тестирования детей и при выполнении рекомендованных комплексов в домашних условиях, родителям рекомендуется осуществлять постоянный контроль над самочувствием ребенка.

8. В качестве профилактики и во время заключительного этапа заболевания для лучшего эффекта рекомендуется выполнять предложенные комплексы 2 раза в день (утром и вечером), с точным соблюдением дозировки упражнений.

9. Предложенные упражнения из комплексов можно использовать в утренней гигиенической гимнастике, в подготовительной части урока по физической культуре, а также в процессе разминки на спортивных секциях.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : [учеб. пособие для студентов пед. вузов] / Г. П. Артюнина. – М. : Академ.проект; Мир, 2009. – 766 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В. К. Бальсевич // Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 26–32
3. Зайцев Д. В. Проблемы обучения детей с ограниченными возможностями здоровья / Д. В. Зайцев // Педагогика. – 2003. – № 1. – С. 21–30.
4. Назаренко Л. Д. Эстетика физических упражнений: монография / Л. Д. Назаренко. – М. : Теория и практи. физ. культуры, 2004. – 249 с.
5. Тарасова Т. А. Организация работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Т. А. Тарасова // Дошкольное воспитание. – 2010. – № 6. – С. 71–74.

*Навчальне видання*

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Методичні рекомендації для батьків учнів СЕПШ  
щодо роботи з дітьми

(російською мовою)

У п о р я д н и к КОЛІСНИЧЕНКО Жанна Олександрівна

В авторській редакції  
Комп'ютерний набір *Ж. О. Колісниченко*

Підписано до друку 25.09.2016. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Ум. друк. арк. 1,39. Обл.-вид. арк. 0,91.  
Тираж 5 пр. Зам. №

*План 2016/17 навч. р., поз. № 5.6 в переліку робіт кафедри*

Видавництво  
Народної української академії  
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві  
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.